



กิจกรรม นันทนาการ บันเทิง สุข



๑๑ กิจกรรมบัณฑิตนาการ บัณฑิตสุข ๑๑

คณะผู้จัดทำ

• ที่ปรึกษา

- | | | |
|--|---------------------|------------------------------|
| 1. ศาสตราจารย์ จรินทร์ | ธานีรัตน์ | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านบัณฑิตนาการ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี้ | ขวัญบุญจัน | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านบัณฑิตนาการ |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.กำโชค | เผือกสุวรรณ | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านบัณฑิตนาการ |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พนมศักดิ์ | สวัสดิ์พงษ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านบัณฑิตนาการ |
| 5. ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านส่งเสริมและพัฒนานักวิชาการ | สำนักงานบัณฑิตนาการ | |

• ผู้จัดทำและเรียบเรียง

นางจิตาภา เจตนิพิฐธากา

• ฝ่ายศิลปกรรม

บริษัท วิธิตา แอนิเมชั่น จำกัด

• บรรณาธิการ

ผู้อำนวยการสำนักบัณฑิตนาการ

ผู้อำนวยการกลุ่มบัณฑิตนาการสัมพันธ์

นายสถาพร เกษแก้ว

นายอดิศักดิ์ ใจกว้าง

นางสาวเลอลักษณ์ แสงอัมพร

คำนำ

กรมพลศึกษา เป็นองค์กรหลักในการส่งเสริมและพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬามวลชน งานด้านนันทนาการ งานด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และการพัฒนาบุคลากรด้านการพลศึกษา กีฬาและนันทนาการ เพื่อสนับสนุนและตอบสนองต่อนโยบายของรัฐบาลทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และคุณภาพชีวิต ที่ต้องการส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชนได้มีโอกาสดูแลร่างกาย เล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและพละการที่ดี สร้างนิสัยความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการประกอบกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หลีกเลี่ยงการมั่วสุมกับอบายมุขและยาเสพติดให้โทษ

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา จึงได้ผลิตสื่อในการเผยแพร่องค์ความรู้ด้านนันทนาการ ตามแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555 – 2559) ในรูปแบบของหนังสือการ์ตูนขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ให้เด็ก เยาวชน และประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจตระหนักและเห็นคุณค่าของ นันทนาการ ประเภทกิจกรรมนันทนาการ เพื่อจะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยกิจกรรมนันทนาการ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือการ์ตูนเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับเด็ก เยาวชน และประชาชน ตลอดจนถึงผู้สนใจทั่วไป

สำนักนันทนาการ
กรมพลศึกษา



แนะนำตัวละคร

ครอบครัวที่ 1

ครอบครัวของต้นกล้า (อาศัยอยู่กรุงเทพฯ)

ต้นกล้า

ชายหนุ่ม อายุ 26 ปี เป็นพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง
นิสัย ขยัน มุขมานะ จริงจังกับชีวิต อนุรักษ์นิยม

ลุงจอม

พ่อของต้นกล้า อายุ 55 ปี เป็นข้าราชการพลเรือนสามัญ
ในส่วนราชการแห่งหนึ่ง นิสัยรักการอ่าน ขยันใฝ่หาความรู้
รักความเรียบง่าย สบายๆ

ป้าไฉ่เจียว

แม่ของต้นกล้า อายุ 50 ปี เป็นผู้จัดการอาวุโส
ของธนาคารพาณิชย์แห่งหนึ่ง นิสัย รักความน่าสมัย
ต้องดูดี และเนียบเสมอในทุกที่ทุกโอกาส

ข้าวหอม

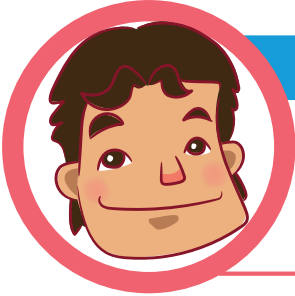
น้องสาวของต้นกล้า อายุ 19 ปี เป็นนักศึกษา เรียนระดับอุดมศึกษา
ณ สถานศึกษาชั้นนำแห่งหนึ่ง นิสัยร่าเริง มีมนุษยสัมพันธ์ดี เอื้อเฟื้อ
เผื่อแผ่ รักกิจกรรม

โสนน้อย

โสนน้อย เป็นเด็กหญิงสมัยอยุธยา อายุ 7 ปี
นิสัย สุภาพ อ่อนน้อม รักความเป็นไทย

ครอบครัวที่ 2

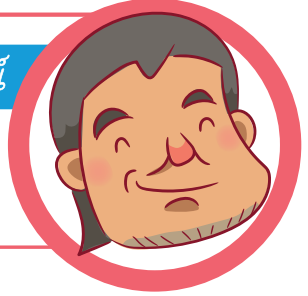
ครอบครัวของเอก (อาศัยอยู่ต่างจังหวัด)



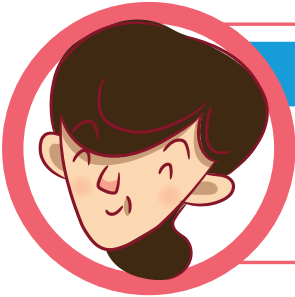
เอก

ชายหนุ่ม อายุ 25 ปี เป็นเพื่อนสนิทของต้นกล้า ช่วยพ่อทำธุรกิจส่วนตัวของครอบครัว โดยทำแค้นปีเอกจนให้บุคคลและหน่วยงานต่างๆ มาใช้บริการ นิสัย ร่าเริง ชอบสะสมของต่างๆ เป็นงานอดิเรก

ลุงพิพัฒน์



พ่อของเอก อายุ 53 ปี เป็นนักบริหารจัดการ นักกิจกรรม นิสัย รักการผจญภัย รักธรรมชาติ



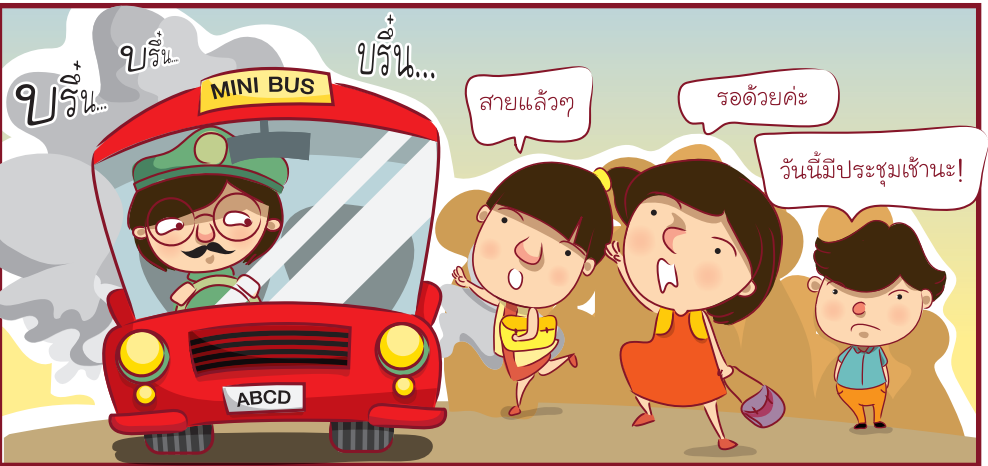
ป้าแอ๋ว

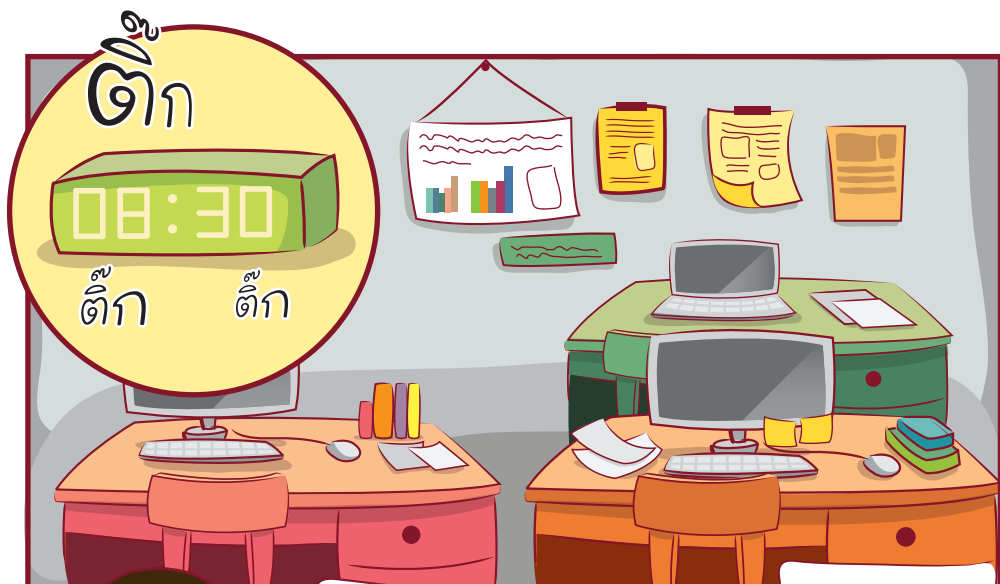
แม่ของเอก อายุ 49 ปี เป็นแม่บ้านแม่เรือนเต็มตัว นิสัยรักความเป็นระเบียบ แต่ไม่ถึงละเอียดเยิบ ชอบทำอาหารขนม แนวชีวิต เนื่องจากเป็นคนรักกาสุภาพ

ใจดี



น้องสาวของเอก อายุ 20 ปี เป็นนักศึกษา เรียนระดับอุดมศึกษา ณ สถานศึกษาชั้นนำแห่งหนึ่งในต่างจังหวัด นิสัยรักความเป็นไทยและพยายามชักชวนให้ทุกคนเห็นคุณค่าศิลปวัฒนธรรมไทย











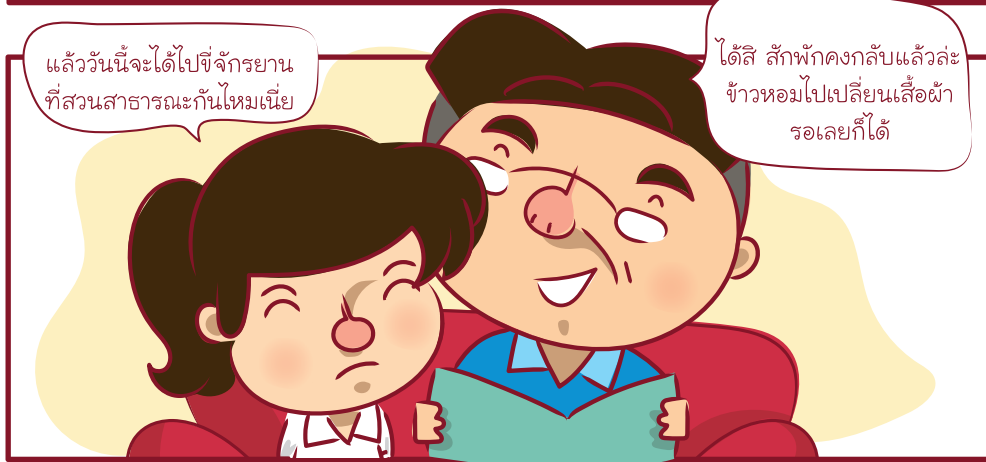
พี่กับแม่ยังไม่กลับอีกหรือคะ

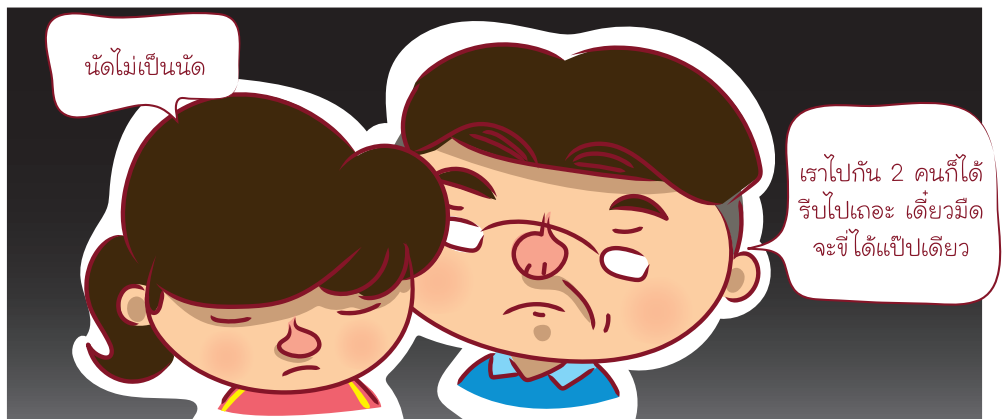
ยังเลย



แล้ววันนี้จะได้ไปขี่จักรยาน
ที่สวนสาธารณะกันไหมเนี่ย

ได้สิ สักพักคงกลับแล้วละ
ข้าวหอมไปเปลี่ยนเสื้อผ้า
รอเลยก็ได้

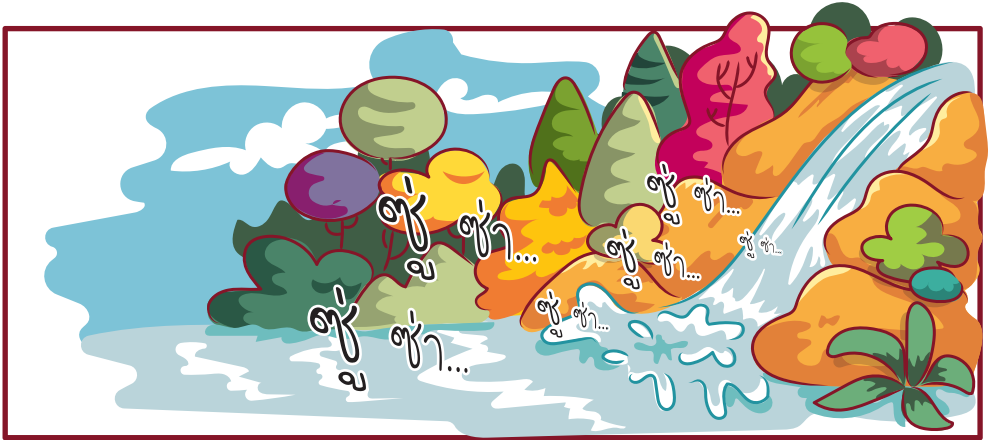
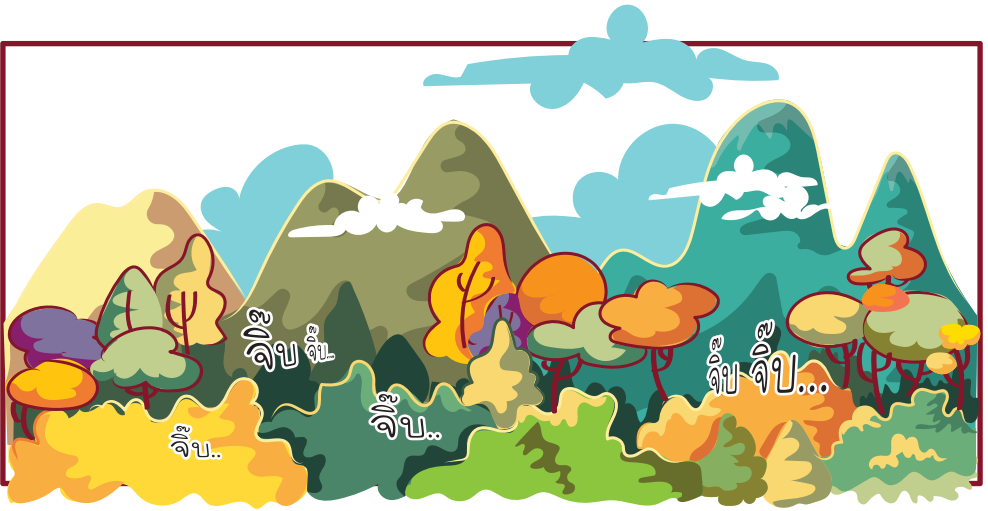




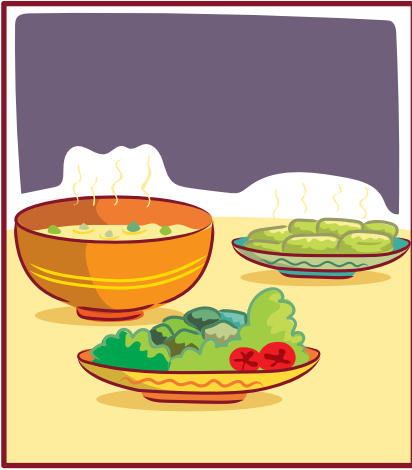




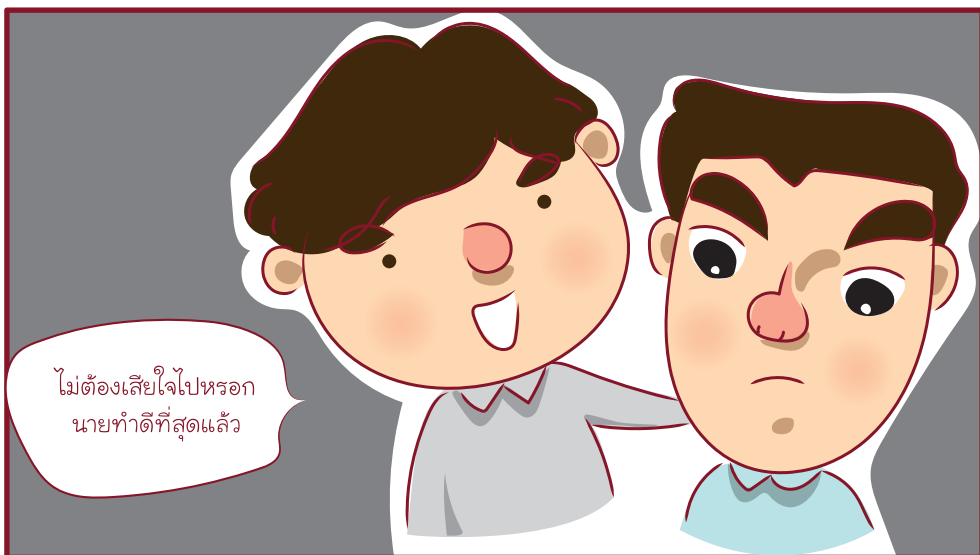












ไม่ต้องเสียใจไปหรอก
นายทำดีที่สุดแล้ว

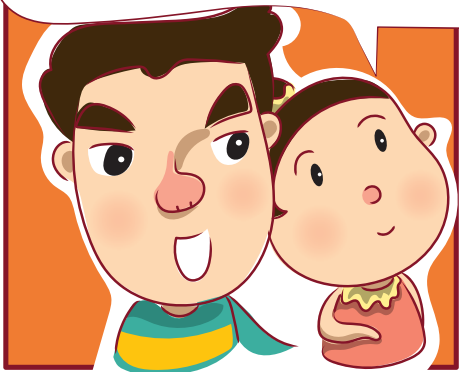








ในสมัยอยุธยาชาวบ้านเครียดๆ
ก็จะมีวิธีการทำให้ตัวเองหายเครียดโดยวิธีต่างๆ
เช่น การทำศิลปหัตถกรรม บางคนก็มียานอดิเรกสะสมของ



บางทีก็ร้องรำทำเพลงกัน
เห็นไหมแต่ละคนก็มีวิธีการจัดการ
ความเครียดกันคนละแบบ

ก็ไปแคมป์เพื่อกลี
พาป่าไผ่เขียวไปด้วย
รับรองหายจากโรคเครียด
แน่นอน

แล้วฉันจะทำกิจกรรมอะไรดีละ



วันหยุดตั้ง 3 วัน บ้านเราน่าไปเที่ยวต่างจังหวัดกันนะ
ที่มหาลัยจัดกิจกรรมออกค่ายอาสาที่ต่างจังหวัด 3 วัน
รู้จะไปด้วยดีกว่า



ไปทะเลกันไหม เอาที่ใกล้ๆ กรุงเทพฯ นี่แหละ
เดี๋ยวพ่อลองชวนแม่กับพี่เขาดู



พวกเขาไม่ไปกันหรอกค่ะ

จะไปไหนกันหรือ



พ่อจะชวนพี่กับแม่ไปทะเล

ไม่ไปหรอก



เห็นไหมคะ

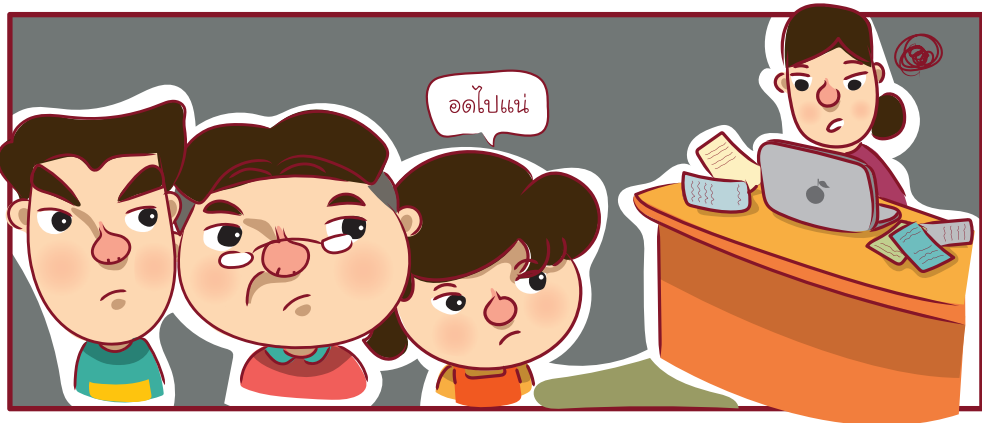
ไปแคมป์เอกดีกว่า คิดถึงมัน
ไม่เจอมันตั้งนานแล้ว



อะไรนะ พี่จะไปแคมป์พี่เอก
หุฬาดปะเนี่ย เอ๊ะ หรือพี่ไม่สบาย

ไม่ผัดหรอก แล้วพี่ก็ไม่ได้ไม่สบายด้วย
รีบไปเก็บของสิ เดี๋ยวไปถึงเย็นพอดี

เดี๋ยวก่อนๆ แล้วแม่ล่ะ
เขาจะยอมไปด้วยหรือ





ตายยากนะเนี่ย
วันก่อนแม่ฉันยังถามหา
นายอยู่เลย

พอดีวันนี้สำนักงานหนานการ กรมพลศึกษา มาจัดประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ
ที่แคมป์นี้ครับคนเลยเยอะเป็นพิเศษ

ทำทางจะสนุกนะ

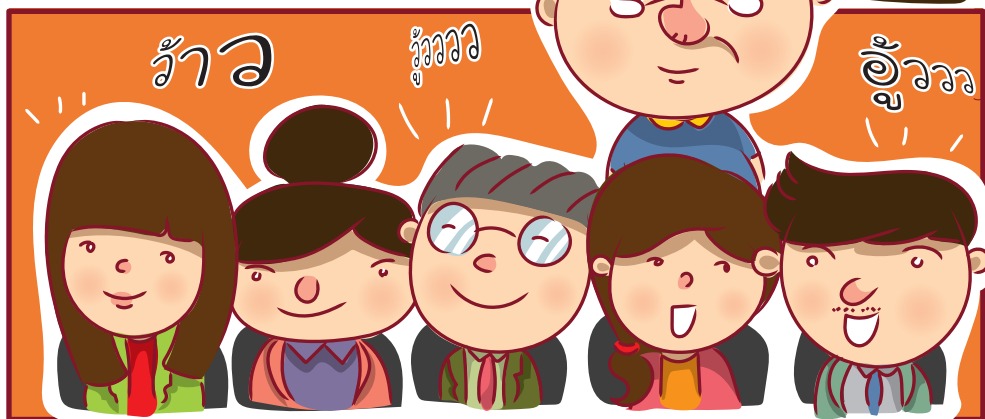
เดินทางมาเหนื่อยๆ ใจดีว่า
เข้าบ้านไปพักผ่อนกันก่อนเถอะค่ะ













เดินเล่นถึงไหนมาครับพ่อ

ก็เดินไปเรื่อย ๆ นะ พอดีผ่านห้องประชุมใหญ่
เขียนะ มีส่วนราชการ ชื่ออะไร นะ อ้อ....
กรมพลศึกษา เห็นน่าสนใจดี ก็เลยหยุดฟัง
ได้ความรู้ดี ๆ มาเยอะแยะเลย

ความรู้อะไรคะ

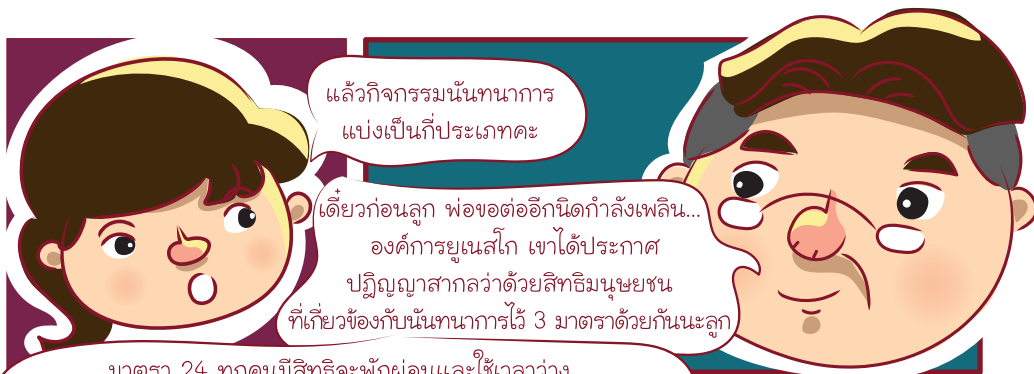
แล้วเขาว่าไงบ้าง

ก็เรื่องเกี่ยวกับนันทนาการ

ตามแผนพัฒนานันทนาการ
แห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2550-2554)
และฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559)
นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่กระทำ
ในยามว่างจากการทำงานประจำ

ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจและมีความพึงพอใจ โดยกิจกรรมนั้น
ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมและกฎหมายบ้านเมือง ทำให้เกิดความสนุกสนาน
เพลิดเพลิน มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

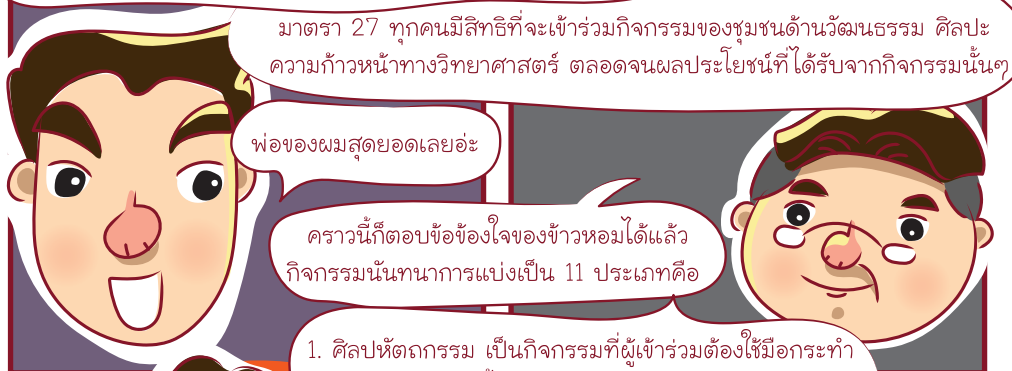
อ้อ ต้องทำยามว่างจากการทำงาน
ทำด้วยความสมัครใจหนึ่ง ไม่ขัดต่อประเพณีวัฒนธรรม
กฎหมายหนึ่ง และทำแล้วมีความสุข สนุก มีสุขภาพกาย
และจิตดีหนึ่ง มี 4 องค์ประกอบนะ



แล้วกิจกรรมนั้นหนนาการ
แบ่งเป็นกี่ประเภทคะ

เดี๋ยวก่อนลูก พ่อขอต่ออีกนิดกำลังเพลิน...
องค์การยูเนสโก เขาได้ประกาศ
ปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน
ที่เกี่ยวกับนั้นหนนาการไว้ 3 มาตราด้วยกันนะลูก

มาตรา 24 ทุกคนมีสิทธิจะพักผ่อนและใช้เวลาว่าง
มาตรา 26 การศึกษาเป็นเครื่องมือช่วยให้มนุษย์พัฒนาทางบุคลิกภาพ



มาตรา 27 ทุกคนมีสิทธิที่จะเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนด้านวัฒนธรรม ศิลปะ
ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ตลอดจนผลประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้นๆ

พ่อของผมสุดยอดเยี่ยมอะ

คราวนี้ก็ตอบข้อข้องใจของข้าวหอมได้แล้ว
กิจกรรมนั้นหนนาการแบ่งเป็น 11 ประเภทคือ

1. ศิลปหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมต้องใช้มือกระทำ
เช่น การฝีมือ การปั้น การแกะสลัก จักสาน การประดิษฐ์
เย็บปักถักร้อย เป็นต้น



2 เกมและกีฬา เป็นกิจกรรมทางพลศึกษา นับเป็น
กิจกรรมหลักในการจัดกิจกรรมนั้นหนนาการ แบ่งเป็น
กิจกรรมกลางแจ้งและกิจกรรมในร่ม
เป็นกิจกรรมเพื่อความสนุกสนานและสังคม

3. การเต้นรำ เป็นกิจกรรมประกอบจังหวะ
ที่สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน
ด้วยเสียงดนตรีหรือเครื่องดนตรี
และบางกิจกรรมมีทั้งการร้องและ
การรำผสมกันไป เช่น การฟ้อนรำ การเซิ้ง
การเต้นรำพื้นบ้าน การเต้นรำสากล เป็นต้น



4 การละคร ภาพยนตร์ การแสดง
เป็นการแสดงต่างๆ ที่ให้ความเพลิดเพลิน
ความสนุกสนานแก่ผู้ชมและผู้เชิыр เช่น
ละครพื้นเมือง ละครทางวรรณคดี เป็นต้น



5 งานอดิเรก แบ่งเป็นประเภท
สะสมวัสดุสิ่งของ เช่น
รูปภาพ เหรียญ เครื่องลายคราม
พระเครื่อง วัตถุโบราณ แสตมป์ ฯลฯ
และประเภทสร้างสรรค์ประดิษฐ์
เช่น การวาดภาพ การตกแต่งบ้านเรือน
การแกะสลัก การประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ เป็นต้น





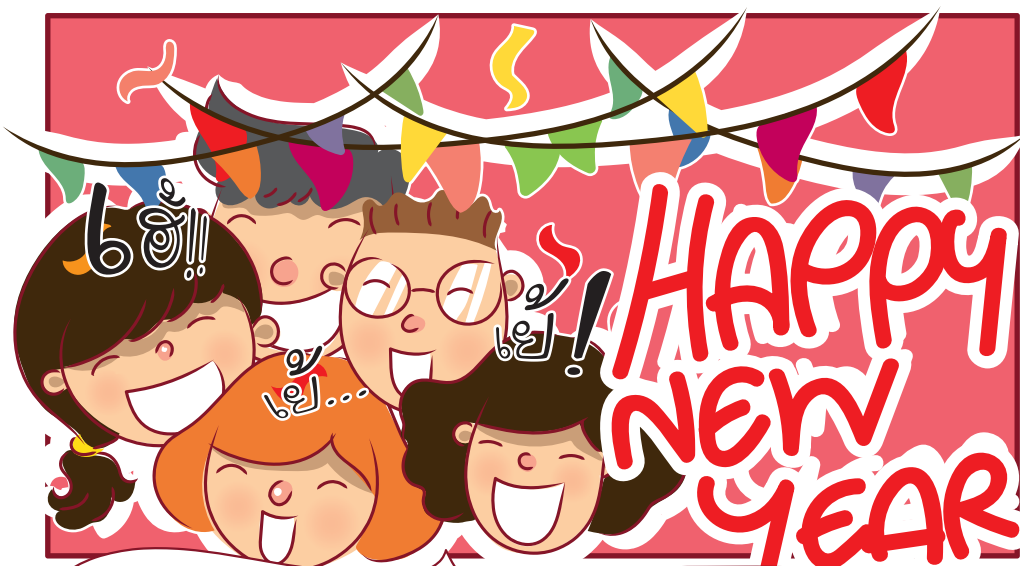
6 การดนตรีและร้องเพลง
เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับดนตรีทุกชนิด
ที่ให้ความรื่นเริงบันเทิงใจกับผู้เล่น
ผู้ร้องและผู้ฟัง จะเป็นดนตรีประเภทใดก็ได้



7 กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง
เป็นกิจกรรมที่บุคคลหรือกลุ่มคน
ที่ต้องการความรู้ความเพลิดเพลิน
กับธรรมชาติ เช่น การเที่ยวชมสวนสาธารณะ
สวนพฤกษชาติ อุทยานแห่งชาติ
การปีนเขา การอยู่ค่ายพักแรม เป็นต้น



8 วรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) เป็นกิจกรรมในทาง
วรรณกรรม การอ่านหนังสือประเภทต่างๆ
การแสดงออกทางความคิดเห็นของบุคคล
สังคม สมาคม เช่น การเขียนบทความประกวด
การอภิปราย การได้วาทิ การพูดในที่สาธารณะ



๙ กิจกรรมทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทางสังคม เช่น การประชุม พบปะสังสรรค์ การสมาคมในโอกาสต่างๆ งานวันเกิด งานปีใหม่ งานปาร์ตี้ เป็นต้น



10 กิจกรรมพิเศษ เป็นกิจกรรมใดๆ ที่จัดขึ้นเพื่อประโยชน์ของประชาชนหรือ ขนบธรรมเนียมประเพณีหรือเป็นกิจกรรม ทางศาสนา เช่น งานเฉลิมพระเกียรติ ในโอกาสต่างๆ งานฉลองและงานพิธีต่างๆ ซึ่งประชาชนมีโอกาสเข้าร่วมเป็นครั้งคราว

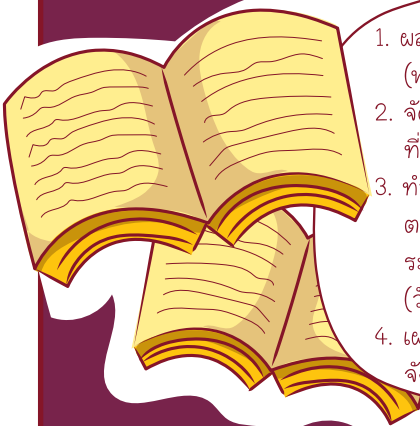


11. การบริการอาสาสมัคร เป็นการบริการต่างๆ ด้วยความเต็มใจ สมัครใจ เพื่อช่วยเหลือชุมชน สังคมโดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ซึ่งการให้บริการ อาจจะเลือกทำในโอกาสต่างๆ





ดีใจที่กรมพลศึกษา
พยายามผลักดันให้ทุกคนรู้ เข้าใจ
และตระหนักถึงความหมายของนันทนาการ
รวมทั้งประโยชน์ของนันทนาการ
หน่วยงานนี้เขามีกิจกรรมดีมาก
เพื่อนันทนาการของชาติ ยกตัวอย่าง เช่น



1. ผลักดันให้เกิดแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2550-2554) และ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559)
2. จัดเผยแพร่องค์ความรู้ด้านนันทนาการเพื่อขับเคลื่อนแผนที่สยามพารากอน ปี 2555
3. ทำ MOU ในเรื่องการบริหารจัดการทรัพยากรนันทนาการตามแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559) ระหว่างส่วนราชการ 20 กระทรวงและ 4 ส่วนราชการอื่น (วันที่ 30 ตุลาคม 2556)
4. เผยแพร่องค์ความรู้ด้านนันทนาการและทำกิจกรรมปลูกป่าชายเลน จังหวัดเพชรบุรี (วันที่ 28-30 พฤษภาคม 2557)

จริงๆ บ้านเราที่กทม.ก็ไม่ได้ไกลจากกรมพลศึกษา สนามกีฬาแห่งชาตินะ
เราน่าจะไปใช้บริการต่างๆ บ้าง

ใช่ มีทั้งกีฬา นันทนาการ และอื่นๆ หลายอย่าง

ยิ่งมาได้ยินได้ฟังถึงภารกิจของกรมพลศึกษา
ที่ต้องการผลักดันให้นันทนาการกลายเป็น
วิถีชีวิตประจำวันของทุกคนแล้ว
รู้สึกประทับใจ ตั้งใจว่าเมื่อกลับไปบ้านที่กทม.
จะไปติดต่อที่กรมพลศึกษากับเขาบ้าง
อยากหัดเรียนลิลาศ

มาต่างจังหวัดครั้งนี้มีประโยชน์มากกว่าที่คิด

ข้าวหอมไปด้วยค่ะ

แม่อีกไปด้วย





เด็กๆ ไปนอนกันเถอะ
ดึกแล้วจ๊ะ



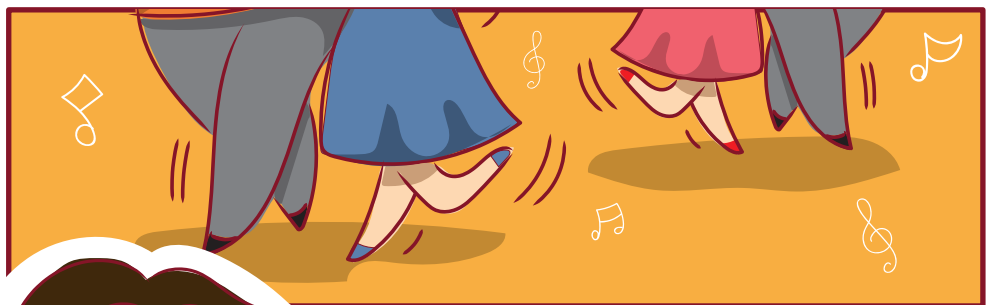
ค่ะ



ค่ะ พรุ่งนี้ต้องตื่นแต่เช้า
เตรียมตัวกลับบ้าน











ที่ผ่านมาเราใช้ชีวิตยังไงนะ?





ความจริงชีวิตเรา ก็มี 24 ชม. เท่าๆ กันนะคร้าบ...
ถ้าเรารู้จัก แบ่งเวลา 8 ชั่วโมงแรก เพื่อการนอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่
8 ชั่วโมงที่สอง เพื่อการประกอบอาชีพตามปกติ และ
8 ชั่วโมงสุดท้าย เราใช้เพื่อประกอบกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสม
เราก็จะมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี

8 ชั่วโมงแรก
เพื่อการพักผ่อน

8 ชั่วโมงที่สอง
เพื่อการประกอบอาชีพ

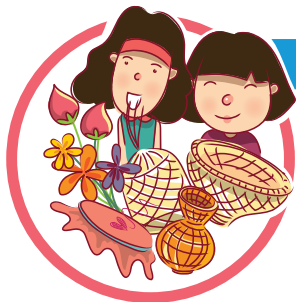


8 ชั่วโมงสุดท้าย
เพื่อการประกอบกิจกรรม
นันทนาการที่เหมาะสม

“สุขภาพกายและใจที่ดี ไม่มีขาย
อยากได้ต้องทำเองคร้าบ...”

แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559)

กำหนดกิจกรรมนันทนาการ 11 ประเภท ดังนี้



1. ศิลปหัตถกรรม

เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมต้องใช้มือกระทำ (ยกเว้นบุคคลพิเศษ) เช่น การฝีมือ การปั้น การวาดเขียน การแกะสลัก การจักสาน การประดิษฐ์ งานไม้ การเย็บปักถักร้อย เป็นต้น



2. เกมและกีฬา

เป็นกิจกรรมทางพลศึกษานับเป็นกิจกรรมหลักในการจัดกิจกรรมนันทนาการ แบ่งเป็นกิจกรรมกลางแจ้งและกิจกรรมในร่มเพื่อความสุขสนานและเพื่อสังคม เช่น การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมือง เพื่อความสามัคคี เป็นต้น



3. การเต้นรำ

เป็นกิจกรรมประกอบจังหวะที่สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินด้วยเสียงดนตรี หรือเครื่องดนตรีประกอบเป็นจังหวะและบางกิจกรรมมีทั้งการร้องและการรำ ผสมกัน เช่น การฟ้อนรำ การเซิ้ง การเต้นรำสากล เป็นต้น



4. การละคร

การละคร ภาพยนตร์ และการแสดง เป็นการแสดงต่างๆ ที่ให้ความเพลิดเพลิน ความสนุกสนานแก่ผู้ชมและผู้เชิ่ยร์ เช่น ละครพื้นเมือง ละครทางวรรณคดี เป็นต้น



5. งานอดิเรก

แบ่งเป็นประเภทเก็บสะสมวัตถุลิ่งของ เช่น รูปภาพ เหรียญ เครื่องลายคราม พระเครื่อง วัตถุโบราณ แสตมป์ เป็นต้น และประเภทสร้างสรรค์ประดิษฐ์ เช่น การวาดภาพ การตกแต่งบ้านเรือน การแกะสลัก การประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ เป็นต้น



6. การดนตรีและร้องเพลง

เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับดนตรีทุกชนิดที่ให้ความรื่นเริงบันเทิงใจกับผู้เล่น ผู้ร้องและผู้ฟัง จะเป็นดนตรีประเภทใดก็ได้ เช่น ดนตรีพื้นเมืองหรือ ดนตรีสากล เป็นต้น

7. กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง



เป็นกิจกรรมที่บุคคลหรือกลุ่มคนที่ต้องการความรู้ ความเพลิดเพลินกับธรรมชาติ เช่น การเที่ยวชมสวนสาธารณะ สวนพฤกษชาติ อุทยานแห่งชาติ การปีนเขา เดินป่า การอยู่ค่ายพักแรม เป็นต้น

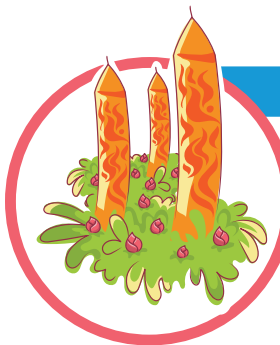
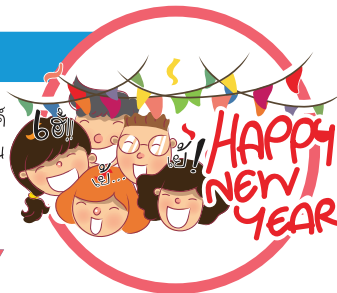


8. วรรณกรรม (อ่าน เขียน พูด)

เป็นกิจกรรมในทางวรรณกรรมการอ่านหนังสือประเภทต่างๆ การแสดงออกทางความคิด เช่น การเขียนบทความประกวด การโต้เถียง การอภิปราย การปาฐกถา การพูดในที่สาธารณะ เป็นต้น

9. กิจกรรมทางสังคม

เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทางสังคม เช่น การประชุม พบปะสังสรรค์ การสมาคมในโอกาสต่างๆ งานวันเกิด งานปีใหม่ งานปาร์ตี้ เป็นต้น



10. กิจกรรมพิเศษ

เป็นกิจกรรมใดๆ ที่จัดขึ้นเพื่อประโยชน์ของประชาชนหรือชนบทรวมนิยม ประเพณีหรือกิจกรรมทางศาสนา เช่น งานเฉลิมพระเกียรติในโอกาสต่างๆ งานฉลองและงานพิธีต่างๆ เป็นต้น

11. การบริการอาสาสมัคร

เป็นการบริการต่างๆ ด้วยความเต็มใจ สมัครใจ เพื่อช่วยเหลือชุมชน สังคม โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ซึ่งการให้บริการอาสาคงจะเลือกทำในโอกาสต่างๆ เช่น ทำความสะอาดถนน การบริจาคโลหิต เป็นต้น





สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา

เลขที่ 154 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ : 0-2214-0120, 0-2214-0135

โทรสาร : 0-2216-4408, 0-2216-4571

www.dpe.go.th

หนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของสำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา